★ 卵・乳不使用
簡単バナナパン

材　料（6人前）

- バナナ　２ 本
- ホットケーキミックス　200 g
  （卵・乳不使用）
- サラダ油　10 g
- 水　100～150 ｍｌ

＜バナナの変色防止のために＞

バナナは空気に触れると変色を始めます。変色を防止するには砂糖水にくぐらせる。また、レモン汁やお酢を少々かけると良いです。

栄養価（１人分）

エネルギー	131 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂　質	2.7 g
塩　分	0.3 g

作り方

① 皮をむいて潰したバナナと、ホットケーキミックス・油を入れて混ぜる

② すくいあげてみてゆっくり落ちる程度の生地になるように、水を調整しながら入れ、大きく混ぜる

※ バナナの大きさによって水の量が変わります

④ 生地を型に流し入れ、170℃に余熱したオーブン（又はトースター）に入れ、15分加熱する

冷まして出来上がり

ポイント

- ホットケーキミックスをたくさん混ぜてしまうと膨らみが悪くなります